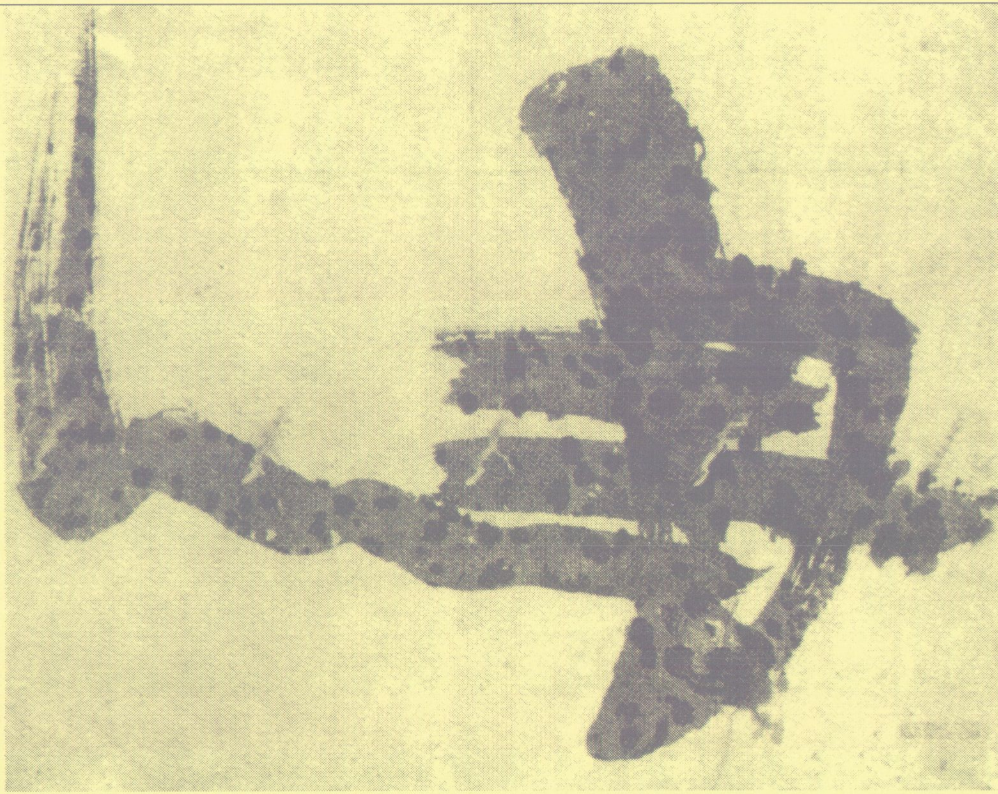
zensor...

zensor 36 voorjaar 2007

zen centrum amsterdam



YOU ARE TRAPPED ON THE EARTH SO YOU WILL EXPLODE.

WHAT URGE WILL SAVE US NOW THAT SEX WON'T?

PUT FOOD OUT IN THE SAME PLACE EVERY DAY AND TALK TO THE PEOPLE WHO COME TO EAT AND ORGANIZE THEM.

SAVOR KINDNESS BECAUSE CRUELTY IS ALWAYS POSSIBLE LATER.

DANCE ON DOWN TO THE GOVERNMENT AND TELL THEM YOU'RE EAGER TO RULE BECAUSE YOU KNOW WHAT'S GOOD FOR YOU.

THE BREAKDOWN COMES WHEN YOU STOP CONTROLLING YOURSELF AND WANT THE RELEASE OF A BLOODBATH.

SPIT ALL OVER SOMEONE WITH A MOUTHFUL OF MILK IF YOU WANT TO FIND OUT SOMETHING ABOUT HIS PERSONALITY FAST.

MOTHERS WITH REASONS TO SOB SHOULD DO IT IN GROUPS IN PUBLIC AND WAIT FOR OFFERS.

OUTER SPACE IS WHERE YOU DISCOVER WONDER, WHERE YOU FIGHT AND NEVER HURT EARTH. IF YOU STOP BELIEVING THIS, YOUR MOOD TURNS UGLY.

DIE FAST AND QUIET WHEN THEY INTERROGATE YOU OR LIVE SO LONG THAT THEY ARE ASHAMED TO HURT YOU ANYMORE.

TRUST VISIONS THAT DON'T FEATURE BUCKETS OF BLOOD.

IN A DREAM YOU SAW A WAY TO SURVIVE AND YOU WERE FULL OF JOY.

IF YOU'RE CONSIDERED USELESS NO ONE WILL FEED YOU ANYMORE.

WHEN YOU EXPECT FAIR PLAY YOU CREATE AN INFECTIOUS BUBBLE OF MADNESS AROUND YOU.

YOU ARE SO COMPLEX THAT YOU DON'T ALWAYS RESPOND TO DANGER.

MEN DON'T PROTECT YOU ANYMORE.

WITH ALL THE HOLES IN YOU ALREADY THERE'S NO REASON TO DEFINE THE OUTSIDE ENVIRONMENT AS ALIEN.

WHEN SOMEONE BEATS YOU WITH A FLASHLIGHT YOU MAKE LIGHT SHINE IN ALL DIRECTIONS.

Jenny Holzer, Survival serie, 1983-85, vervolg binnenkant omslag achterin

Redactioneel

Deze Zensor heeft als thema zen en psychologie. Bevordert zen ons psychologisch welzijn? Of zijn zen en psychologie verschillende takken van sport? Helpt psychotherapie ons bij onze zenbeoefening? Of kan het die oefening zelfs in de weg staan? 'Helpt' zen ons zoals psychotherapie ons kan helpen? En waarmee dan?

Volgens Niko leven we tegenwoordig in een verpsychologiseerde samenleving. Hij ziet als grote gevaar dat de psychologie iets toedekt, wat niet toegedekt kan worden. Hij verzucht dan ook 'Heer, verlos ons van alle psychologie'. Gretha Aerts beweert juist het tegendeel. Zij vindt dat psychotherapie ons kan helpen om los te komen van ons neurotische lijden, waar we ons diepere existentiële lijden vaak mee toedekken. Zo ontdekken we de diepere dimensie van ons leven juist door de psychologie.

In dit nummer mag natuurlijk de Big Mind benadering van Genpo Roshi (zijn poging om een brug te slaan tussen zen en psychologie) niet ontbreken. Laurence Hall deelt zijn grote enthousiasme over deze methode met ons aan de hand van een verslag van Ameland. Daar was ook Edwin Leenderts, alias 'Submission Impossible', aanwezig. Hij geeft ons een indringende impressie van zijn worstelingen met zen, psychologie en Big Mind. In de categorie 'licht en luchtig' vinden we een eenakter over Big Mind van André van der Braak.

Als zen ons psychologisch functioneren bevordert, kan de wetenschap daar wellicht hard bewijs voor leveren. Psychologe Gita Sonnenberg ging te rade bij *Zen and the brain*. Hoe werkt zen op de hersenen in? En wat is aandacht eigenlijk?

We hopen met dit nummer een reeks lezenswaardige perspectieven op het thema te kunnen bieden. Maar of het helpt, dat is nog maar de vraag.

De redactie



Morita Shiryu, En(rond), inkt op papier, 1967

'Heer, verlos ons van alle psychologie'

Niko heeft weinig affiniteit met psychologie. Onze hele maatschappij is verpsychologiseerd, stelt hij, en te vaak begeeft de psychologie zich op het terrein van het boeddhisme. Tot zijn grote ergernis: 'Er is een lijden waar geen oplossing voor bestaat en de psychologie moet niet proberen dat toe te dekken.'

Door Jacqueline Oskamp

‘Vanuit de gewone psychologie bezien is onze beoefening waanzin. Je lijkt wel gek om jezelf te willen verliezen. Wat een stoornis en desoriëntatie kan dat niet met zich mee brengen. Terwijl die desoriëntatie in spiritueel opzicht van het grootste belang is.’ Aldus Niko. En, voegt hij eraan toe, ‘het spirituele pad trekt zich niets aan van of ik mij nu psychisch gezond of ziek voel’.
Met een verwijzing naar zijn vriend en collega (Shambhala) Han de Wit, die zelf psycholoog is, benadrukt Niko het verschil tussen de moderne psychologie en de contemplatieve psychologie. ‘De contemplatieve psychologie gaat over de ontwikkeling van onze geest als we het spirituele pad gaan. En die loopt niet perse parallel met onze gewone psychologische ontwikkeling. Er kunnen wel raakvlakken zijn, maar dat hoeft niet.’

Is het niet van belang om goed in je vel te zitten om de grote vragen van leven en dood echt onder ogen te kunnen zien?

‘Dat is wat men zegt. De gedachte is dat ik sterk moet zijn om de onkenbaarheid en grondeloosheid van het bestaan aan te kunnen. Je moet eerst een sterk ik hebben om je ik te kunnen verliezen. Naar mijn idee is dat een denkfout, want boeddhistisch gezien is er geen ik, behalve het ik en de identiteit die ik voor mezelf construeer. Alsof ik toch nog enig houvast moet hebben voor een houvast dat er niet is. Juist onze neiging een dam op te werpen tegen dat onkenbare weerhoudt ons ervan om het ook echt als onkenbaar en duister te kunnen aanvaarden.
Het gevaar is dus dat de psychologie iets toedekt wat niet toegedekt kan worden. En dan bemoeit de psychologie zich met iets waar het geen verstand van heeft. De psychologie heeft zijn eigen gebied. Ik vind het heel belangrijk om dat onderscheid te maken.’

Jij bedoelt dat je met oud zeer naar de psychiater moet gaan en niet op het kussen zitten?

‘Inderdaad. Als je zoveel last hebt van het verleden, zoek dan goede hulp op dat gebied. Natuurlijk kan het best gebeuren dat als iemand met psychische problemen op het kussen gaat zitten, hij een ruimer gebied in zijn geest ontdekt en daar een genezende werking van uitgaat. Dan mogen van mij alle vlaggen uit. Maar ik denk dat je teveel van zazen verwacht als je tegen iemand die psychisch in de knoop zit zegt: ‘Ga jij maar lekker op je kussentje zitten, dan komt alles wel goed’. Want dat is niet waar. Ik ben ooit eens gebeld door

iemand die schizofreen was en gehoord had dat zazen dat zou genezen. Die garantie kan ik onmogelijk geven.'

Toch zegt Han de Wit juist: om existentiële problemen om onder ogen te kunnen zien moet je die neurotische problemen opgelost hebben.

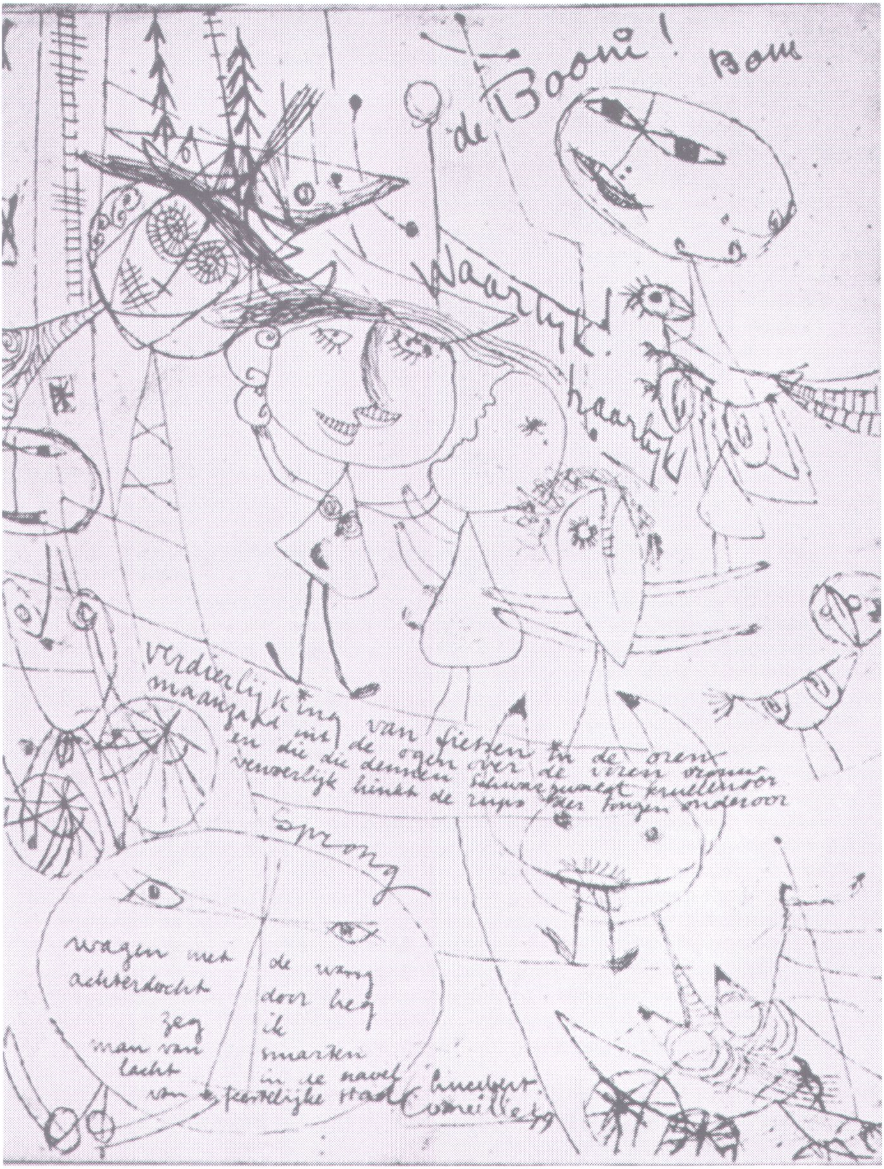
'Ik begrijp dat argument, maar de vraag is: wanneer heb je die opgelost? Er zijn grote mystici geweest die volslagen neurotisch waren. Toch waren het grote mystici. In de roman *Dr. Faustus* van Thomas Mann staat een zin die mij uit het hart gegrepen is: 'Heer, verlos ons van alle psychologie'. Onze hele maatschappij is zo verpsychologiseerd. En op die manier wordt ook vaak naar het boeddhisme gekeken: 'Het boeddhisme heeft een goede psychologie'. Ja, wacht even, een goede *contemplatieve* psychologie. En die werkt anders dan de gangbare psychologie.'

Jij ergert je aan het feit dat de psychologie zich de spiritualiteit probeert toe te eigenen?

'Daar zit mijn ergernis. Boeken over boeddhisme en psychologie – die van Han de Wit uitgezonderd – vind ik ook ontzettend oninteressant. Ik kom er niet doorheen.'

Toch wordt de connectie tussen boeddhisme en psychologie juist vaak gezien als een punt waar oost en west goed op elkaar aansluiten.

'Ja, door het simpele feit dat het leren opbrengen van aandacht een enorm genezend effect kan hebben. En dat werkt op alle gebieden door. Maar dat is niet het einde van het verhaal. Ik maak graag een onderscheid tussen het lijden dat we op kunnen heffen en het lijden dat we niet op kunnen heffen. Het lijden wat we op kunnen heffen zijn we verplicht op te heffen. Of het nu een economisch, psychisch of relationeel probleem is, als het in ons vermogen ligt het te beëindigen, moeten we dat doen. Want het is onze plicht als een zo gelukkig mogelijk mens in dit leven te staan.
Maar er is een lijden dat niet op te heffen is. Door geen psycholoog, geen psychiater, geen medicus.Wat doen we daar mee? Wat betekent dat onoplosbare waar ik machteloos tegenover sta. Wat kan ik daarmee? Wat is daar een 'oplossing'? Hoe kun je je daar toe verhouden? Dan betreed je het gebied van religie.'



Corneille (tekening) & **Lucebert** (tekst **de Boom! bom**), 1949, Reflex.

The Path of the Human Being

De Big Mind training van Genpo Roshi probeert psychologie en zen te verbinden. Tijdens de Ameland-sesshin van januari 2007 werden negen dagen achtereen Big Mind sessies gegeven. De speciale Zensor-correspondent was erbij.

door ***Laurence Hall***

Verheugd was ik om weer op Ameland te zijn, en weer met Genpo Roshi en al mijn andere oude zen kennissen samen de beoefening te doen. Vooral omdat Roshi de Mahasangha meeting (grote gemeenschap) gebruikt om de Big Mind practice voort te zetten, verspreid over negen dagen. Gemengd met zazen en vraag en antwoord sessies is dit alles een intensieve ervaring. Toch heel anders dan een 'ouderwetse' sesshin (intensieve retraite). Nu mag men praten tijdens de meeste pauzes, er is veel meer communicatie dan vroeger, wat waarschijnlijk niet te vermijden is, aangezien er bijna tweehonderd mensen aanwezig zijn.

De Big Mind sessies vonden plaats in de namiddag, en duurden soms bijna drie uur. Tegenwoordig gebruikt Roshi voor deze langere retraites zijn zelfgecomponeerde Path of the Human Being (het pad van de mens). Dit is een omschrijving van het pad dat we allemaal moeten afleggen, bestaande uit vijf stadia die herkenbaar zijn in de meeste spirituele paden. Dit gaat verder dan wat in een weekendworkshop gedaan wordt. Daar worden de basisaspecten van het Zelf behandeld, verdeeld in twee groepen, de 'gewone stemmen' and de 'transcendente stemmen'. Deze stemmen zijn verschillende aspecten van onszelf die we, met wat begeleiding van de 'facilitator' (begeleider) zelf kunnen ervaren om zo een meer flexibele en brede blik op onszelf te krijgen. Eerst worden de stemmen behandeld die we meestal goed kennen, de controller, de fixer, het beschadigde zelf, het onschuldige kind. Er wordt vaak een beroep op de controller gedaan, omdat deze stem het bekendst is en ook het meest gebruikt. De controller wordt vaak gezien als het bepalende aspect van het ego of zelf. De reden dat deze techniek zo goed werkt is dat de controller ertoe wordt verleid om samen te werken, in plaats van altijd maar weerstand op te roepen. Deze

gewone stemmen zijn gebaseerd op het werk van Hal en Sidra Stone, waarmee Genpo Roshi heeft gewerkt.

Vervolgens breidde Roshi de stemmen uit, op geniale wijze met zijn eigen uitvindingen, de transcendente stemmen. Met de controller (het ego) nog in coöperatieve stemming, wordt men gevraagd om zich te identificeren met stemmen zoals Big Heart (compassie), Big Mind (geest van verlichting) en uiteindelijk de Master (degene met de verantwoordelijkheid voor alles) en de Free functioning Human Being, die vrij is om alle aspecten van onszelf op te roepen, wanneer dat nodig en geschikt is.

Het meest verassende is dat zelfs complete beginners deze shift kunnen maken, zelfs met de transcendente stemmen. Dit klinkt onwaarschijnlijk, maar het viel me steeds op, in de eerste workshops die ik bijwoonde, dat zelfs de beginners correcte antwoorden gaven op de meest diepzinnige vragen. Her en der wordt gemeld vanuit de zaal dat iemand een bepaalde stem niet snapt of kan plaatsen. Dan werkt Roshi met die persoon (desgewenst natuurlijk, het is een zeer niet-confronterend proces) met vragen, desnoods aan andere stemmen om erachter te komen wat er aan de hand is, of er een of andere blokkade is (repressed voice). Meestal wordt in vrij korte tijd een mentale sprong gemaakt, en de weg is dan vrij om verder te gaan. Mocht het teveel worden voor iemand, dan wordt er nadrukkelijk geen druk uitgeoefend, de hele techniek werkt immers met de vrijwillige medewerking van de controller (het ego).

Dit is allemaal te zien op Roshi's DVD waar het hele proces te zien is. Ikzelf vond dit zo effectief dat bepaalde dingen die ik in dertig jaar beoefening nog niet helder had gekregen, ineens duidelijk werden. Ik besloot om dit ook zelf te doen als zelfstandige beoefening, met toestemming van Roshi, en ik waardeer dit heel erg als een aanvulling op mijn zitoefening en het werken met een leraar.
Vandaar dat ik zo opgewonden was over Ameland. Hier zouden we een uitbreiding ervaren van het Big Mind-proces, en, hoewel ik eerder delen uit dit proces gedaan heb, zou dit de eerste keer zijn dat ik het geheel kon volgen.

Ik werd geenszins teleurgesteld. Roshi was in spectaculaire vorm, en genoot zichtbaar van de sessies. He was just having a great time. Met bijna tweehon-



Amida Boeddha, hout, 13de eeuw

derd mensen in de zaal was het passen en meten, maar toch had iedereen de kans om vragen te stellen of te beantwoorden, en dus werd het een wederzijdse stimulans.

De Path of the Human Being bestaat uit de vijf stadia van onze spirituele reis. Het eerste stadium is een glimp opvangen. Je hebt iets gezien, maar het is niet duidelijk, dus wordt er verder gewerkt. Het tweede stadium, en tevens het meest oncomfortabele, is het proces van surrender (overgave) en submission (onderwerping) aan een levende Boeddha. Ik ben me er ineens heel erg van bewust hoe moeilijk het is, zo niet onmogelijk, om als niet-Nederlander precies de goede woorden voor bepaalde begrippen te vinden. Vooral in dit tweede stadium is dat schrijnend. Niemand heeft zin om zich te onderwerpen, maar helaas ontsnappen we niet aan deze noodzaak. Aan het einde van dit stadium komt de grote twijfel, waar je alles en jezelf in diepe en pijnlijke twijfel trekt. Dan volgt stadium drie, de grote wedergeboorte, het stadium van grote verlichting. Helaas is dit niet het eindstadium, hoewel veel mensen hier vastlopen en niet verder gaan, met alle consequenties van dien. Het vierde stadium is Falling from Grace. Je wordt uit de hemel gegooid! Vaak wordt men aangemoedigd om de verlichtingservaring los te laten, maar niemand doet dat vrijwillig, het valt weg, met een groot gevoel van verlies. Het is een enorm verlies, maar geleidelijk aan realiseert men zich dat het wel eerlijk is. Dit leidt dan tot het laatste stadium, dat eigenlijk oneindig is. Nu men beide kanten heeft gezien, de absolute en de relatieve kant, heeft men geen voorkeur meer voor een van beide, en is men dus vrij om beide te gebruiken. En dat dan ook vooral om anderen te doen ontwaken en te helpen. Dit is werkelijk het begin van de bodhisattvagelofte.

Dit pad wordt behandeld gedurende negen dagen, gebruikmakend van dezelfde technieken als in de weekendworkshop. Relevante stemmen worden opgeroepen, en weer valt het mij op dat de meeste mensen zich ermee kunnen identificeren. Het is zeer verhelderend om deze stadia en stemmen mee te maken, het wordt veel praktischer en veel minder een omschrijving. En dus heeft het veel meer met je leven te maken op een tastbare manier. Dit wil niet zeggen dat je alles gedaan hebt in negen dagen. Het is een landkaart, en je moet de rit nog maken, maar je hebt het geproefd, en voor mij is dat enorm inspirerend.

Big Mind Big Trouble:

EEN EENAKTER

Door ***André van der Braak***

Het doek gaat op. We zien een meditator op een zenkussen, onrustig heen en weer schuivend. Hij heeft een deken over zich heen geslagen. Van daaronder is een voortdurend geroezemoes te horen.

MEDITATOR:
Ik zit hier op mijn kussen
En wenste al menigmaal
Die stemmen in mijn hoofd te blussen
Ik word gek van datzelfde verhaal

Och, was er maar een shortcut,
Een weg naar inzicht en Nirvaan,
Een weg, een methode, zelfs een gimmick,
Die mij dit leven zou doen verstaan.

De schijnwerper belicht nu een stoel op het toneel waar een man op zit.

FACILITATOR:
Och wanhoop niet mijn beste man
Je gebeden zijn eindelijk verhoord
Met Big Mind zijn je zorgen over
Bevrijding van onwetendheid gloort.

Ga recht op je kussen zitten
En luister naar mijn preken.
Maar eerst wil ik van jou weten:
Mag ik met de CONTROLLER spreken?

Bij de meditator onder de deken vandaan stapt een sterke man het toneel op.

CONTROLLER:
Ja, Big Mind dat lijkt me geweldig
Hoe eerder ik bevrijd ben hoe beter
Geef mij maar een trucje om tot inzicht te komen
Dat nietsdoen op het kussen werkt voor geen meter.

FACILITATOR:
Mag ik met TWIJFEL spreken?
Bij de meditator onder de deken vandaan stapt een onzeker mannetje het toneel op.

TWIJFEL:
Hoe kan je nou bevrijd worden door een gimmick?
Wat stelt dat Big Mind nou eigenlijk voor?
Hoe kan je überhaupt bevrijd worden van de Geest?
Waarom ga ik hier eigenlijk mee door?

FACILITATOR:
Mag ik met LICHTELIJKE IRRITATIE spreken?

Bij de meditator onder de deken vandaan stapt een stevige tante het toneel op.

LICHTELIJKE IRRITATIE:
Die flapdrol weet het leuk te zeggen
Maar weet hij zelf wel wat hij doet?

Hij met z'n arrogante toontje,
Ik vind dat hij maar wat dimmen moet.

FACILITATOR:
Mag ik met ONGEREMDE AGRESSIE spreken?

Een spierballenbundel stapt het toneel op.

ONGEREMDE AGRESSIE:
Hee eikel denk je dat je leuk bent?
Een beetje interviewen voor de lol?
Laat die gozer toch met rust hier
Anders vertimmer ik je luizenbol.

FACILITATOR (voelt zich enigszins bedreigd):
Mag ik met NO-MIND spreken?

Een vrouw met een lege uitdrukking op haar gezicht stapt het toneel op.

NO-MIND:
....

FACILITATOR (lichtelijk onrustig):
Mag ik met ONUITSPREKELIJKE WIJSHEID spreken?

Nog een vrouw stapt het toneel op.

ONUITSPREKELIJKE WIJSHEID:
Het gaat van kwaad tot erger
Ik zou maar niet blijven staan
Maar als het je gerust stelt:
Ik doe niets, maar toch blijft er niets ongedaan.

Ongeremde Agressie, de Controller, Lichtelijke Irritatie en Twijfel komen dreigend op de facilitator af. No-mind en Onuitsprekelijke Wijsheid staan neutraal toe te kijken. De facilitator staat op van zijn stoel en deinst achteruit. Ongeremde Agressie begint als eerste klappen uit te delen. Lichtelijke Irritatie doet ook mee. Na enige aarzeling mengt ook Twijfel zich in het strijdgewoel.

FACILITATOR:
Aaaaaaaaaaarrrrgghhhhhhhhhhh

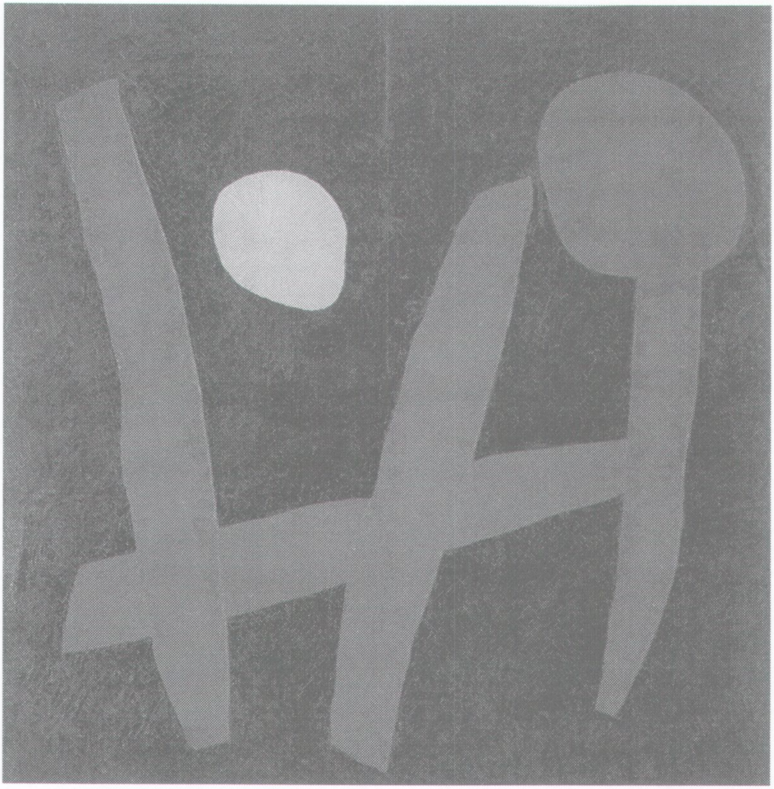
MEDITATOR:
Okee jongens, speelkwartier is over.
Na 't buiten spelen weer naar binnen toe.
Gelukkig is 't alleen maar in de Geest hier
Ik ben Big Mind nu wel een beetje moe.

Alle personages kruipen weer onder de deken bij de meditator.

MEDITATOR:
Ik ga weer lekker zalig niks doen
Jongens, klep maar rustig door
Die shortcut naar bevrijding hoeft niet
Ik weet dat ik me nergens meer aan stoor.

De facilitator strompelt kreunend het toneel af, en struikelt onderweg over zijn stoel. Onder de deken bij de meditator horen we nu een tevreden geknor.

[Doek]



Takeo Yamaguchi, 1952

Begrijpen waar het over gaat

Zen, hersenen en bewustzijn

Psychologe Gita Sonnenberg worstelde zich, speciaal voor dit Zensor-nummer, door de vuistdikke pil *Zen and the Brain* heen. Een verslag uit de loopgraven van de neurofysiologie.

*Door **Gita Sonnenberg***

Toen ik psychologie studeerde, waadde ik me door een zee van nieuwe begrippen. Het Zelf, de afweermechanismen, informatieverwerking, geheugen en aandacht waren zo wat termen die we moesten kennen, hun definities, werking, plaats in de theorie. Het is niet waar je op hoopt als je dat vak gaat studeren, maar het hoort er wetenschappelijk gezien bij. Menselijk gedrag wordt gevat in begrippen en meetbaar gemaakt. Zo kunnen stellingen worden getoetst en theorie gevormd.

Maar als subject dat zichzelf bestudeerde leerde ik maar ten dele.
Want die vier soorten aandacht in het boek, hoe kon ik die vertalen naar wat er werkelijk gebeurt?
Van hoe aandacht getrokken kan worden, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen, hoe dit gebeurt zelfs als je denkt dat je half slaapt, hoe je soms helemaal geen aandacht wilt schenken – en waarom gebruiken we hier het woord schenken eigenlijk? Hoe je iemand in je aandacht kunt laten baden, hoe aandacht iets doet, iets verandert, wat je zeker weet als je goed oplet – aandachtig bent – maar waarvan de subtiliteiten verloren gaan bij het schrijven van wetenschappelijke artikelen, en eigenlijk helemaal niet over te dragen zijn via taal.

'We may be trying against insurmountable odds to communicate what is incommunicable and requires to be experienced' –R. Masters and J. Houston

Intussen ben ik aan zazen gaan doen, en ben vertrouwd geraakt met het bestuderen van wat er gebeurt – ook met mijn aandacht – tijdens het zitten. Het is vaak minder makkelijk dan het leren van vier soorten aandacht uit een boek. Maar als je, zoals ik, wetenschappelijk gevormd bent, duurt het even voor je je over kunt geven aan leren door ervaren, in plaats van door intellectueel begrijpen. De wetenschappelijke psychologie had ik in de ijskast gezet – totdat ik het boek *Zen and the Brain* van James Austin in de bibliotheek van Kanzeon vond.

James Austin is een neuroloog en zen-student (een hele goede, volgens Niko). Austin heeft gedurende vijfentwintig jaar gewerkt aan een uitgebreide beschrijving van zen en hoe zen in de hersenen werkt. Dat is smullen voor een neuropsycholoog die aan zen doet!

In het boek, een dikke pil, beschrijft Austin de hersenen en de manier waarop zen-meditatie op de hersenen inwerkt. Bovendien (en daarom is het zo'n goede student) wordt geleidelijk aan duidelijk waarom zen zo in elkaar zit en vooral waarom zitten – eindeloos veel zitten – zo belangrijk is.

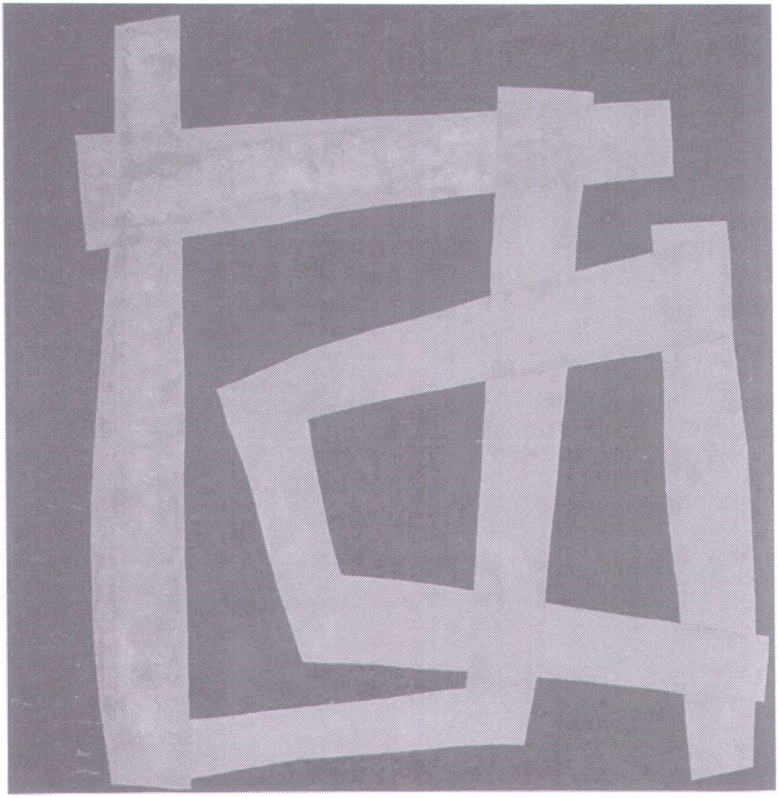
Waar het om gaat, zegt Austin al in het begin, is aandacht. Vooral, hoe de boeddhistische praktijk de methode van simpele aandacht gebruikt om overtollige associaties te laten verdwijnen. 'Zen no-mind' is een wakker brein dat zich los heeft gemaakt van zijn persoonlijke mythen en drama's en andere naar zichzelf refererende activiteiten. Het is tegelijk buitengewoon ontvankelijk en onaangedaan. Er zijn geen gedachten, en toch is er bewustzijn – omdat bewustzijn begint met aandacht.

'Consciousness will always be one degree above comprehensibility'
–Gosta Ehrensvard

We weten allemaal wat bewustzijn is, zegt Austin – we zitten er middenin. Maar tegelijk is het een van de moeilijkste dingen om iets over te zeggen. Het heeft te maken met aandacht: waar we aandacht aan besteden, hoe scherp onze aandacht is, of we er een raamwerk voor schuiven van eerdere opvattingen – of dat we helder kunnen waarnemen. De frequentie van aandacht – die is meestal heel hoog. 'It is typical of a normal brain to be in so dynamic a state of flux that it undergoes distinctive electrical changes many times each second'. Zazen verlaagt dit tempo, waardoor ook weer de aandacht helderder wordt en meer delen van de hersenen beter werken – en intuïtiever worden.

Austin geeft een voorzichtige indeling van tien soorten bewustzijn. Vier daarvan zijn normaal: wakker zijn, slapen, REM-slaap en een meditatieve toestand. De andere zes zijn buitengewoon. Zintuiglijk verlies, grote vreugde, volledig opgaan in de aandacht bijvoorbeeld. En terwijl normaal storingen plaats zouden vinden door verhoogde gevoeligheid van perceptuele zenuwen, blokkeren de hersenen in deze toestand van volledig-opgaan alle verstoringen. Zien, horen en voelen vallen weg, net als tijd, ruimte en het lichamelijke zelf. Dit is samadhi.

'How wondrous this, how mysterious! I carry fuel, I draw water'
–Páng Chu-Shih



Takeo Yamaguchi, compositie, 1955

Hoe de hersenen werken is een wonder. Hoe zazen de hersenen doet werken ook. Moet je een wonder wel bestuderen? Ik heb Austins boek lang op tafel laten liggen omdat ik niet zeker wist of ik mijn zen-ervaringen wel verklaard wilde zien in klinische neurologische termen. Vooropgesteld dat ik tijdens zazen niet ga zitten opletten of mijn *nucleus geniculate* in de *thalamus* aan- of uitstaat, zal het wel meevallen.

HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***

Lente komt

Deze simpele twee woorden in eenvoudig handschrift stonden enkele decennia geleden als graffiti in Amsterdam op meerdere plaatsen in de binnenstad geschreven, zo rond deze tijd van het jaar. En dat gebeurde zo verschillende jaren na elkaar. Prachtig vond ik dat altijd, die eenvoudige woorden te lezen, op het moment dat je de eerste voortekenen van het voorjaar bespeurde, lente komt ...!

Van de Japanners is bekend, dat ze een sterke band met de natuur hebben. Zo worden er bijvoorbeeld bij de bloei van de kersen grote volksfeesten georganiseerd. De kersenbloesem, bewonderd om haar schoonheid, is tegelijkertijd ook een symbool van onthechting, aangezien diezelfde bloesem ook weer snel en licht afwaait. Samurai en krijgslieden, die leerden niet bang te zijn voor de dood, hadden vaak een bloesem als symbool.

Ieder voorjaar genieten veel Japanners van kersenbloesems in de nacht, verlicht door vrolijke papieren lantaarns. De dichter Basho schreef aan het eind van zo'n nacht die hij met vrienden en leerlingen drinkend en etend onder de kersenbloesems doorbracht:



Heel de lentenacht
eindigde in morgenrood
op kersenbloesems



Voor deze keer een haiku-hoek vol lente-bloesems. Een mooie lente!

Voor u is zij wit,
hart dat niet heeft getwijfeld!
de pruimenbloesem

Ik had mij gebaad
en gebeden – toen zag ik
de kersenbloesem
Issa

Door 't dal stroomt een beek
daar zingen zelfs de stenen:
de wilde kers bloeit!
Onitsura

Zij geeft haar geuren
ook aan de hand die haar brak
pruimenbloesemtak
Chiyo-ni

Vrolijk en vriendelijk
op nameloze plaatsen
bloeit de wilde kers
Koshun

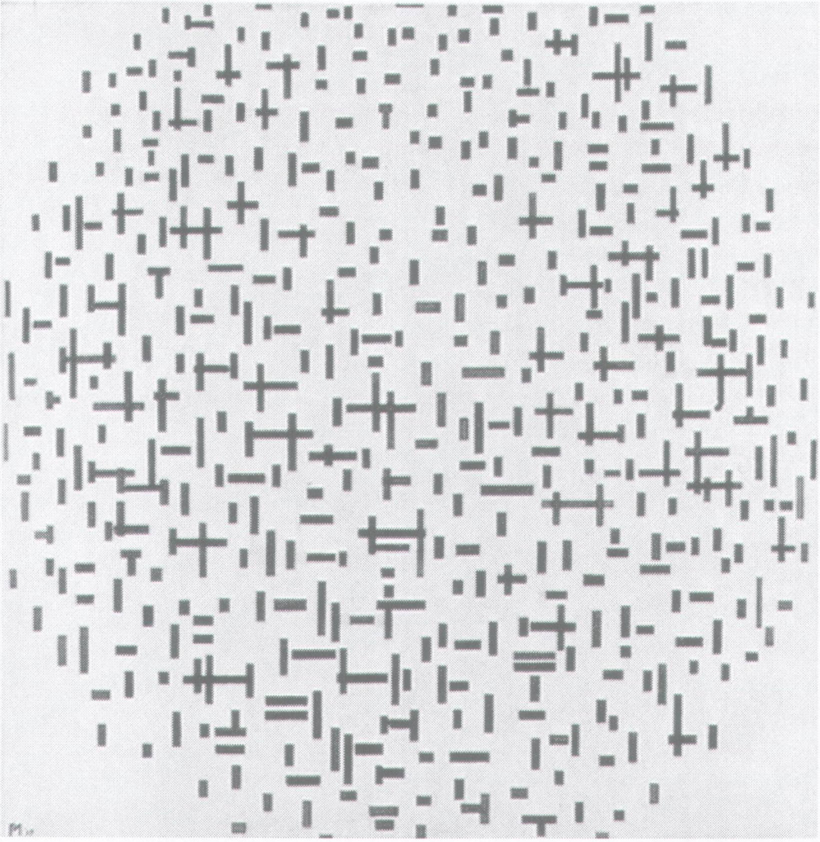
Een boerderijtje
met vijf, zes pruimenbomen
en nog een, nog een
Shiki

Zo licht en vluchtig
vliegen de pruimenbloesems –
een godenlente!
Moritake

Pruimenbloesemgeur, en –
plotseling gaat de zon op
over het bergpad
Basho

Werkend in de tuin
even op krachten komen
bij pruimbloesemgeur

tekeningen Sophie Hendriks



Piet Mondriaan, compositie in lijnen, 1916-17

Op het kussen of op de bank?

Zowel Boeddha als Freud (en psychotherapie) zijn gericht op het verlichten, verzachten of het doen ophouden van het menselijke lijden. Spreken zij over eenzelfde soort lijden? En is hun benadering hetzelfde of verschillend?

Door ***Gretha Aerts***

God, geef me de gelijkmoedigheid om de dingen te accepteren, die ik niet kan veranderen.
De moed om de dingen die ik kan veranderen te veranderen.
En de wijsheid om het verschil te zien.

–Franciscus van Assisi.

Boeddhisme ontstond rond 500 v. Chr. door het diepe inzicht van Siddharta Gautama, die nu een Boeddha, een ontwaakte, genoemd werd. Zijn inzicht laat zich ongeveer als volgt omschrijven: 'Geweldig! Geweldig! Ik en alle levende wezens zijn bevrijd, zijn heel en compleet, vanaf het allereerste begin.'
We zien de afbeeldingen van een zittende Boeddha, volkomen ontspannen, sereen, zichzelf genoeg, een glimlach rond de mond. En als we naar onszelf kijken, zien we een ronddravend, onrustig, naar houvast zoekend persoon. Kunnen we datgene wat Boeddha ervaren heeft ook bereiken? Kunnen we het inzicht geloven, kunnen we ons heel en compleet voelen?
We volgen zijn weg, doen (meditatie) oefeningen, volgen leraren, lezen boeken en discussiëren met medezoekers. Soms ervaren we even een moment van rust, om dan toch weer terug te vallen in het onrustige voortjagende ik, die ik altijd al was. Hebben we misschien dan toch een psychotherapeut of een psychiater nodig?

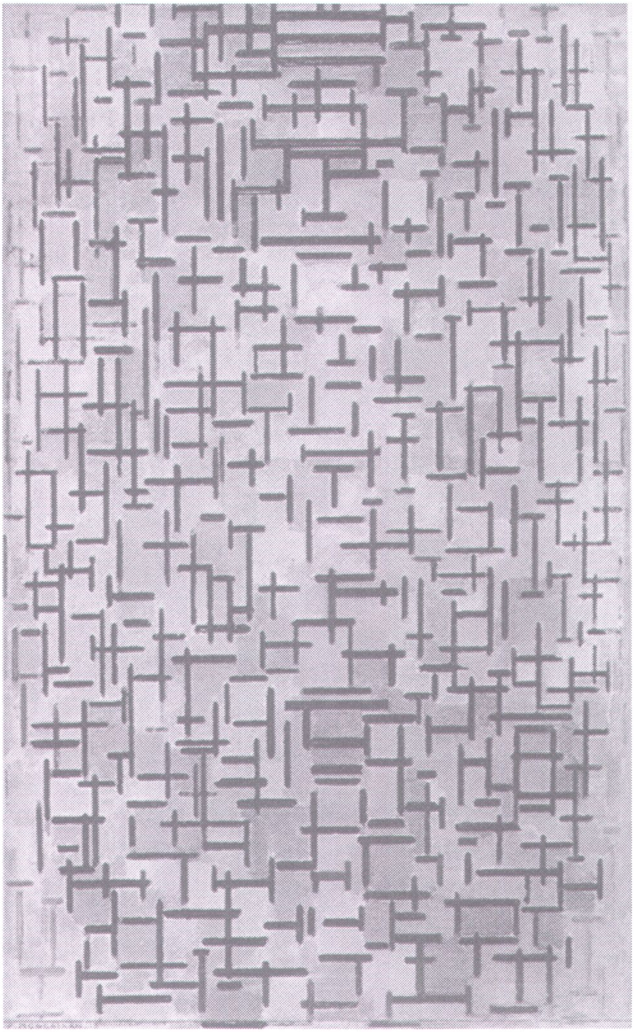
Existentieel lijden

Wat heeft de Boeddha ontdekt?
Wanneer Siddharta buiten de veilige muren van het paleis echt geraakt wordt door ziekte, ouderdom en dood, lijdt hij voor het eerst in zijn leven. Hij kan het idee van verdriet, de aftakeling en het er-eens-niet-meer-zijn niet aan. Hij kan ook niet meer terug naar de onbewuste staat van zijn vroegere luxueuze leven. Doordat hij buiten de muren ook een monnik heeft gezien die een diepe rust en mededogen uitstraalde, besluit hij om op zoek te gaan naar mensen die hem kunnen leren deze innerlijke rust te bereiken. Na vele jaren studie en oefening ontdekt hij dat het er niet om gaat afstandelijk of onkwetsbaar te worden voor pijn. Het gaat om het volledig doorzien, accepteren en omarmen van dit pijnlijke, vergankelijke, veranderlijke menselijke bestaan. Als mens blijven we pijn, verdriet en ongemak voelen, we worden ziek, oud en gaan sterven, maar de angstige strijd is opgegeven, we verzetten, vluchten of ontkennen deze kanten van ons menselijk bestaan niet meer. We hebben er ons mee verzoend, er vrede mee gesloten.

De Groot Prajna Paramita Hart Sutra spreekt van 'zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana bereikt.' Han de Wit noemt dit in een heel verhelderend artikel[1] verzoening met het existentieel lijden. Deze mens is een ontwaakte, een Boeddha, bevrijd, heel en compleet, zoals hij/zij op ieder moment is. Datgene waar hij naar op zoek was, was altijd al aanwezig.

Neurotisch lijden

Existentieel lijden kan echter zo overweldigend en onhanteerbaar zijn dat er geen andere uitweg meer lijkt te resten dan opnieuw een mentale beweging van angst, afweer en verzet te voltrekken, maar nu tegenover het existentiële lijden zelf. Dat is het ontstaansmoment van neurose, en veroorzaakt neurotisch lijden. De functie van neurotisch lijden is om het existentieel lijden buiten ons bewustzijn te plaatsen en te houden. Het kan ook voorkomen dat iemand die het spirituele pad gaat of wil gaan, al in vroege jeugd trauma's heeft opgelopen, die het zicht op de existentiële dimensie van ons bestaan volledig bedekken.
Ieder kind heeft vanaf het begin gedrag ontwikkeld dat het mogelijk maakt om te overleven in onveilige, chaotische situaties, om liefde en aandacht te ontvangen, om gevaar te ontwijken. Deze conditionering, deze neurotische patronen in denken, spreken en handelen nemen we mee en ontwikkelen we verder in de loop van ons leven. Deze patronen geven een gevoel van zelf, maar soms van een zelf/ik/ego dat zo fragiel en gefragmenteerd is, en zo weinig vertrouwen in zichzelf heeft, dat het ik snel in paniek raakt als het niet kan voldoen aan de vragen van buitenaf, in de vorm van relaties, of aan de wensen en drijfveren die van binnenuit komen.
Meditatie kan behulpzaam zijn om bij de neurose te blijven, het uit te houden, maar is vaak niet genoeg om de onderliggende angsten en afweermechanismen te zien en te begrijpen. Het gevaar is zelfs dat ze niet erkend worden maar omzeild, waardoor ze op een later tijdstip alsnog en nog ingrijpender aan de oppervlakte komen. Een krachtig, vertrouwen hebbend, gedifferentieerd ik/zelf is een goede en onontbeerlijke metgezel op het spirituele pad.
In een dergelijk geval kan psychotherapie helpen om onze neurotische patronen en neurotische lijden, dat hier mee samen gaat, onder ogen te zien, te erkennen, te accepteren en los te laten, zodat we weer in contact kunnen komen met de existentiële dimensie die eronder ligt en erdoor werd afgedekt.
Mogen we de raad en wijsheid van Franciscus van Assisi ter harte nemen. Laten



Piet Mondriaan, compositie, 1916

we het verschil leren kennen tussen neurotisch en existentieel lijden, en daar waar het nodig is hulp of begeleiding inroepen. In alle gevallen gaat het om vertrouwen in ons bestaan zoals het is en vertrouwen in wie we zijn.

1 'Neuroses als dekmantel voor existentieel lijden' Kwartaalblad Boeddhisme herfst 2001.



RIA WOENSDREGT

31 december 1951 – 1 maart 2007

Ria wilde de dingen graag goed doen. Als ze een taak opnam, deed ze dat gedegen en met verantwoordelijkheidsgevoel. Ze vertelde me eens dat ze vond dat ze veel te weinig mediteerde onder andere omdat het voorzitterschap van het bestuur van ons zen-centrum haar veel tijd kostte. Gesteund door Nico, beschouwde ze dat voorzitterschap als haar zenpraktijk. Je kon haar dan ook regelmatig in de zendo heen en weer zien lopen, betrokken pratend en regelend. Ze had de regie graag in handen en was zeer attent: toen ik jukai deed op Ameland was dat bij weinig mensen bekend, maar Ria gaf me een presentje toen we elkaar daar ontmoetten. Ze was geïnteresseerd in spirituele tradities van verschillende culturen en wilde haar kennis daarvan gebruiken om mensen ritueel te begeleiden bij het einde van hun leven. Deze interesse deelde ze met geestverwanten /vrienden zoals te zien was in de dankdienst die ze in november vorig jaar organiseerde. In die dienst was er ruimte voor tradities als de indiaanse, de soefi, de christelijke, de westerse en zen.

Plek innemen was voor Ria een leidend beginsel. Ze nam die zelf in het werk dat ze uitvoerde, ze erkende de plek van anderen door hun, culturele eigenheid serieus te nemen en ze verlangde ook dat mensen om haar heen die zelf innamen zoals haar zus haar citeerde: 'Neem je plaats in, want niemand geeft je die.'

Haar streven naar kwaliteit en organisatietalent gingen gepaard met lichtvoetigheid en humor. Ze had een hekel aan drama en zwaarte. Zo vertelde een vriendin dat ze, kort nadat ze gehoord had kanker te hebben, samen naar de film 'De dansende geraamtes' gegaan zijn en dat ze zich voornam om dagelijks minimaal drie grappen te vertellen.

Bijzonder was de helderheid waarmee ze haar sterven tegemoet ging. Het staat me zeer bij hoe ze vlak na de vakantie vorig jaar het woord kreeg in de zendo. Ze had net gehoord dat de kanker was teruggekeerd en dat die haar deze keer binnen afzienbare tijd naar de dood zou leiden. Helder en direct vertelde ze daar temidden van de sangha dat ze niet lang meer te leven had, dat ze graag steun wilde ontvangen van de sangha en dat ze wel aan zou geven wat ze wel en niet aankon. Dat is ook precies wat ze in praktijk heeft gebracht.
Ze betrok mensen om haar heen bij haar dood. De lijkwade waarin ze begraven is, was afkomstig van een bekende. Mensen die gezegd hadden haar te willen bezoeken, belde ze met: 'Je moet nu wel komen, want anders is het mogelijk te laat'. De nachtwake in de zendo maakte het ons, de leden van de sangha, mogelijk om op eigen wijze en op zenwijze afscheid van haar te nemen. Ze wilde en is letterlijk begraven door de mensen om haar heen: de begrafenisplechtigheid bestond voor het grootste deel uit het scheppen van zand in de ruimte waar haar dode lichaam net neergelaten was.

Helderheid was een deel van de naam die ze kreeg toen ze jukai deed: Clear Pure Water. Ze verwees naar vrijheid in de opdracht van haar overlijdensbericht: 'de bodhisattva (...) bevrijdt alle wezens (...).' Vrijheid sprak ook uit een van haar laatste woorden die ze met Nico deelde toen ze hem vlak voor haar dood zei: 'Ik weet niet wat ik moet doen' – tegen de achtergrond van hoe zij altijd graag de regie in handen hield.
Dit klinkt als een bekroning op een leven dat 55 jaar op eigen wijze is geleefd.

Marijke Vulink

Submission Impossible

Een zenkussen was wel het laatste dat Edwin Leenderts voor zichzelf zag weggelegd. Toch ging hij eind vorig jaar voor twee maanden naar Salt Lake City om daar de Big Mind Facilitator training te volgen. Tegenwoordig geeft hij in kleine kring Big Mind workshops. Een verslag van een (sub)mission impossible.

*Door **Edwin Leenderts***

2003 was een zwaar jaar voor me. Zo zwaar dat ik ergens in oktober niks beters meer weet te bedenken dan dat ik wil leren mediteren. Bepaald een wanhoopsdaad. Alles wat alleen al naar geitenwollen sokken rook had ik tot dan toe met succes op grote afstand weten te houden. Ik ging niet op navelstaren omdat ik een lijntje met God te koesteren had, ik moest een relatie zien te overleven. Ik kwam om te vechten. Met mezelf. Maar dat wist ik nog niet.

Honderd achtereenvolgende keren zou ik gaan voordat ik zou oordelen, nam ik me voor. Op internet zocht ik een plek waar ik terecht kon. Zo kwam ik in contact met een zencentrum aan de Kraijenhoffstraat. De dame die telefonisch reageerde op mijn ingesproken bericht probeerde me een beginnerscursus aan te praten. Die begon pas zes weken later, dat was dus niks. Ik wilde morgenochtend beginnen.

Omdat ik braaf iedere ochtend voor de deur stond, waren er op gegeven moment wel mensen die een praatje met me durfden te maken, al kwam het mij wel voor dat mensen er hier vooral op uit waren om samen te zwijgen. Al na een maandje was er iemand die mij uitlegde dat aan het bewuste zaaltje zenleraren verbonden waren en dat die zich in januari zouden verzamelen op Ameland. Als ik het goed begreep, bevond ik me in het Amsterdamse filiaal van een internationale franchiseorganisatie ter bevordering van zenboeddhisme. Aangezien ik ook weleens een echte zenmeester van dichtbij wilde bekijken, leek het me spannend om me op te geven.

Dus reisde ik op 4 januari 2004 – nauwelijks opgedroogd van een grondige

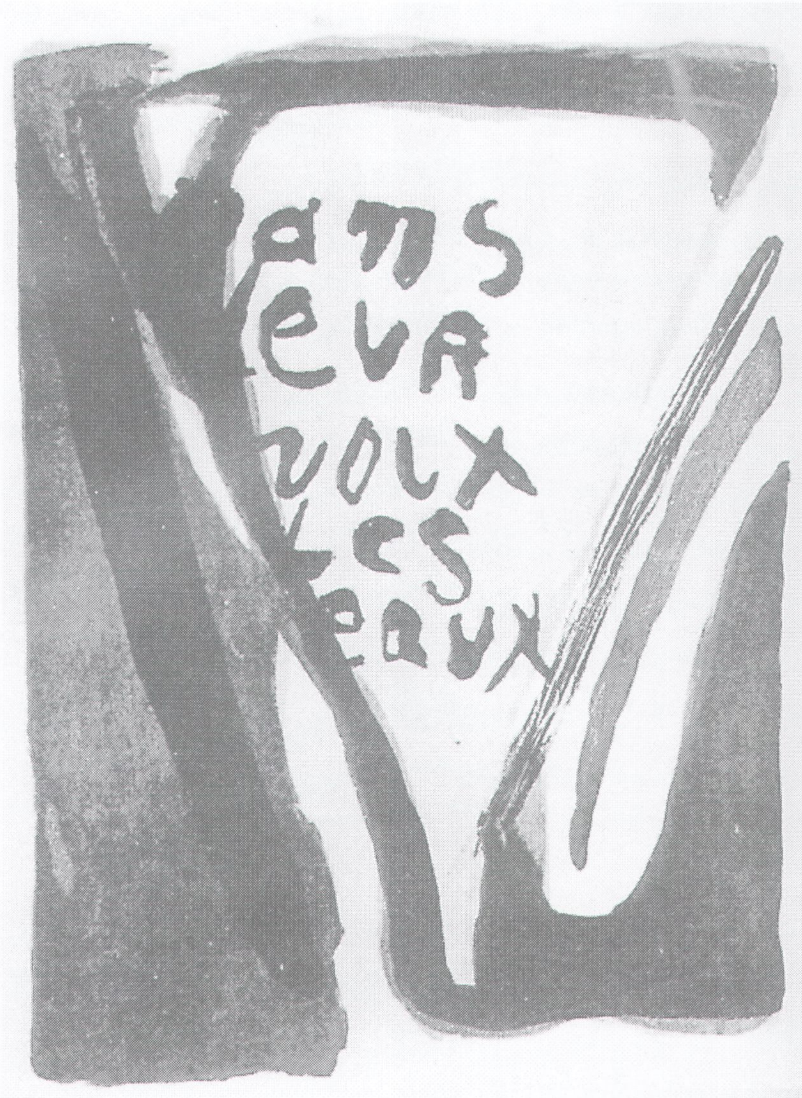
jaarwisseling – samen met een bondgenoot naar het verre Ameland. Daar werden we met enige verbazing ontvangen: Wat kom je doen op een sesshin als je pas twee maanden zit? Die verbazing was wederzijds: wat de fuck doen die mensen in jurken? Als ze straks zwarte puntmutsen tevoorschijn halen zijn we weg!

Zodoende schuifelde ik met een gezonde dosis argwaan mijn eerste Big Mind workshop binnen, wat dat ook mocht zijn. Het was echter een openbaring. Van zen mocht ik nauwelijks kaas hebben gegeten, maar als communicatiestrateeg zag ik wel: concepttechnisch staat Big Mind als een huis. Het zit tamelijk briljant in elkaar. Wel vond ik het jammer dat zenmeester Genpo dit zo hartgrondig met mij eens was. Ietsje te hartgrondig naar mijn idee over zenmeesters.

Toch vrees ik dat Big Mind en Genpo Roshi een grote rol hebben gespeeld bij – tot nu toe – de meest belangrijke gebeurtenis in mijn leven. Ik ben heel hard gegaan, die eerste retreat. Volgens mij heeft het geholpen dat ik het concept en dus het spelletje snapte en vanuit zen gezien een redelijk maagdelijke Beginner's Mind bezat (omdat ik nu eenmaal nieuw was). Ik nam zoveel nieuwe inzichten mee naar huis dat het mij duizelde.

Thuis groef ik verder. Ik las ook *Het drama van het begaafde kind* van Alice Miller, waarin zij haar theorie uit de doeken doet over hoe wij onszelf als kind gedwongen voelen een Onecht Zelf aan te trekken. Krenkingen in onze kindertijd zorgen ervoor dat we worden zoals we denken dat we moeten zijn om liefde te mogen ontvangen. Dat betekent dat we contact met het Ware Zelf verliezen. Het deel van ons dat er niet mag zijn wordt ontkend of onderdrukt, belandt in de krochten van onze psyche.

Twee maanden na Ameland gebeurde het. Door een samenloop van verdriet, wanhoop, pijn en woede brak ik, tijdens het schrijven van een verdrietige brief. Mijn identiteit brak, stierf. Ik dacht werkelijk dat ik dood ging en werd overspoeld door alle pijn en verdriet die ik in mijn leven had verzameld en in mijn lichaam had opgeslagen. Ik wist niet wat me overkwam. In datzelfde moment werd ik opnieuw geboren. Ik voelde dat wat brak mijn Onechte Zelf, mijn harnas, mijn imago was geweest, het beeld dat van mij geschapen was door mijzelf en mijn omgeving. Ik voelde dat ik heel werd en eigenlijk altijd al was geweest.



Bram van der Velde, dans leur voix les eaux, 1980, lithografie, 32 x 24 cm

Tegelijkertijd was alles wat ik verwierf datgene wat ik had weggestopt en was heelheid ervaren bepaald pijnlijk en confronterend. Ik moest onder ogen zien dat ik alles was. Ook alles wat ik van oudsher niet wilde, mocht of durfde te zijn. Wat ik ook merkte na mijn ontwaken: ik was bepaald niet de enige die in een bubbel leefde, het gold voor nagenoeg iedereen en ik kon hen zien! Vrijwel ieder mens vreest zowel zijn schaduw als zijn licht. We worden geregeerd door angst en projecteren onze angsten onophoudelijk op elkaar. Tegenwicht bieden aan die angst is het belangrijkste in mijn leven geworden sinds die dag.

Mijn realisatie is door Genpo Roshi 'a genuine realisation of the whole ego' genoemd. Wat opmerkelijk is, is het psychologische karakter ervan. Ik werd heel, ik werd ik, maar mijn 'ik' loste niet volledig op, geen dai kensho (shit, jammer!).Terwijl men het erover eens schijnt te zijn dat zen geen psychotherapie is, wordt mijn realisatie ook wel beschouwd als het eindstadium van een geslaagde therapie. Ik vermoed dat Big Mind daar een rol bij speelt omdat het proces gelijktijdig werkt aan psychologische en spirituele aspecten van ons Zelf en dus een brug slaat tussen het psychologische en het spirituele. Het komt mij voor dat dit een belangrijke verworvenheid is in zenonderricht, wat op deze manier heler en completer wordt. Een andere, niet onbelangrijke, conclusie is dat Big Mind echt werkt, dat durf ik als levend bewijs wel te beweren.

Inmiddels ben ik vier keer op Ameland geweest, heb ergens halverwege mijn tweede trip shoken gedaan, heb twee maanden in Salt Lake City gestudeerd alwaar ik mijn eerste publiekelijke aanvaring met mijn leraar heb mogen beleven, heb de Big Mind Facilitator training gedaan, de bijnaam Submission Impossible opgelopen, en de Roshi's Genno en Tenkei bezocht. Ondertussen geef ik Big Mind workshops (in kleine kring maar daarom niet minder serieus) en ben ik bezig met het oprichten van Basic Goodness, een bedrijf dat zich richt op het verbinden van hart en hoofd door middel van coaching, training en het faciliteren van creatieve processen teneinde bij te dragen aan een duurzame samenleving. Mijn dierbaren weten dat ik mijn tijd en geld wel eens stukken minder constructief heb geïnvesteerd dan in dat eerste tripje naar Ameland.

COLUMN

*door **Paul Dalebout***

Het leven van alledag

Ik zit op de grond en kijk uit over het groenblauwe water van een kronkelende rivier. Boven mij torenen de hoge groene bomen die vanaf de oever van de rivier tot diep in de binnenlanden een schitterend bos vormen. De bomen staan vol in het blad in deze tijd van het jaar; het is zomer in Ushuaia. De wind waait me stevig tegemoet en het gebladerte boven me antwoordt met een uitbundig geritsel, alsof het vrolijk lacht onder de kietelende handen van de wind. In de lucht hangt rust, alles ademt vrede en de laatste beetjes onrust in mij lossen op in de ruimte om me heen.

Als ik m'n ogen dichtdoe zie ik een boot voor me varen. De boot draagt een hele familie van Yámana-indianen: vader, moeder en drie kindertjes. Voor in de boot brandt een vuurtje. Op hun knieën gezeten blazen de kinderen in het vuur om het gaande te houden. Pa en ma speuren de rivier af op zoek naar zeeleeuwen, de bron van leven voor de Yámanas. Als ik goed kijk, bekruipt me een benauwd gevoel. Er klopt iets niet. De buikjes van de indianen zien bol van de honger en hun ogen zijn uitdrukkingsloos. Hun huid is smoezelig en bevlekt, alsof ze ziek zijn. De blik die me speurend voorkwam, lijkt er nu eerder één van wanhoop. Geschrokken open ik mijn ogen om een lege rivier voor me te zien.

150 jaar geleden leefden er in Ushuaia (Vuurland, Zuid-Argentinië) duizenden Yámanas. Ze bevolkten de regio sinds 4.000 jaar voor Christus. Binnen 50 jaar stierven ze uit toen de blanke man de zeeleeuw ging bejagen. Toen hij de indianen met – voor hen dodelijke – ziekten besmette. Weg waren de indianen die er een kunst van hadden gemaakt hun vuur altijd gaande te houden – tot in hun kano's (Vuurland is hier zelfs naar vernoemd). Verdwenen, deze wondere mensen wiens lichaamstemperatuur 2 à 3 graden hoger was dan de onze om naakt te kunnen leven in dit koude klimaat. Het abrupte einde van 6.000 jaar cultuur. Maar men zegt dat soms – als je goed kijkt – je de indianen nog kunt zien op hun boten, jagend op de zeeleeuw. Dat je – als je goed luistert – hun vuren nog kunt horen knisperen...

In 1942 schrijft een jonge joodse vrouw in haar dagboek [1]: 'Die nieuwe zekerheid: dat men onze vernietiging wil. (...) daarover hoeft men zich geen enkele illusie meer te maken. Men is op onze algehele vernietiging uit, dat moet men maar aanvaarden.' Ik sluit mijn ogen en zie de vrouw op een kano voor me varen. Haar ogen vastbesloten naar voren gericht.

Naar het punt waar de rivier opgaat in de horizon. Het punt waarin ik haar langzaam maar zeker zie verdwijnen...

Ik reis nu zo'n zeven maanden de wereld rond. Waar mijn reis me ook naartoe leidt, alles lijkt op het eerste gezicht steeds anders. Toch blijkt alles telkens meer gelijk. Onder het grillige oppervlak tekent zich een patroon af. Wij lijden en we lachen. We doden en we doen leven. We vluchten en we herbergen. We zijn de jager en we zijn de prooi en de keten gaat door en door. Zittend op de oever van de rivier – mijn ogen weer open – nestelt zich een onmiskenbare waarheid in mijn lichaam: lijden bestaat.

Lijden bestaat en lijden kent zijn oorzaken. De blanken die de indianen uit de regio verwijderden, waren getergd door eeuwen van onderdrukking door Spanje, dat op zijn beurt weer gebukt ging onder een geschiedenis van moord, brand, vernedering en verkrachting door de Moorse bezetter. De joodse vrouw schrijft over de haat en angst in de ogen van de Duitsers die op haar vernietiging uit zijn en kan niet anders dan medelijden met ze hebben: ze zijn banger dan zij is...

Hoe vaak verspreid ik angst en boosheid? Hoe vaak jouw ik iemand uit of wantrouw ik hem op voorhand? Hoe vaak ben ik doorgeefluik van al het leed dat mij is aangedaan? 'Vaak' luidt het antwoord en dat is niets om mij voor te schamen.

Zittend aan de rand van de rivier – in de nabijheid van de indiaanse familie en de joodse vrouw – wordt mijn zenbeoefening concreter dan zij ooit geweest is. Ik realiseer me dat alles wat ik doe er toe doet. Dat elke handeling lijden op kan heffen of nieuw lijden kan creëren. Telkens weer heb ik de keuze de keten te doorbreken of haar in stand te houden. De keuze te vechten voor de weg van mijn hart of me te laten leiden door mijn pijn. Me te bevrijden van de ketens uit mijn verleden of me als een gevangene te laten geselen. In elke handeling die ik verricht, schuilt de mogelijkheid van bevrijding, schepping en heling. De beoefening van zen is in elk gesprek, in elk oogcontact, in elke driftbui in elke stressaanval, in alles, in elk moment en telkens weer.

Ik sluit mijn ogen en zie de indiaanse familie van me weg varen. De vader draait zich om en lacht me vriendelijk toe. Uit zijn ogen spreekt begrip, uit zijn gelaat spreekt rust. Voor hij zijn gezicht definitief van me afwendt, knipoogt hij. Enkele woorden varen van zijn lippen. Ik versta ze niet, maar ik begrijp wat hij zegt.

Het is aan mij.

1 Dit citaat – evenals de verwijzing verderop in de column – zijn afkomstig uit *Het verstoorde leven* van Etty Hillesum. Over de paginanummers waar het citaat en de verwijzing terug te vinden zijn, beschik ik momenteel in verband met mijn reis helaas niet.



Kanzeon, vulkanisch steen, 1680, Japan

De Sangha

Naam: **Christian Koch**
Zenpraktijk: september 2005

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Suzuki was mijn zenbegin. In een periode van onrust en verwarring las ik wat hij over zen te zeggen had. Nadat ik eindeloos veel boeken over zen gelezen had, zei iemand tegen mij, dat het tijd werd om actie te ondernemen. Ik werd meegesleept naar een introductiedag, en vond het hartstikke eng. Voorlopig einde theorie, begin praktijk. Daar zat ie dan. Een echte zenmeester. Kan ik het wel? Dit is het dus.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Er is altijd iets nieuws. Angst, weerstand, adem, toekomstplannen, geluiden, gedachten, ergernissen, vreugde, verdriet... De geest vanzelf tot rust laten komen heeft tijd nodig. Er zijn goede en slechte dagen. Soms ga ik mee. Soms wil ik van alles en verzet ik me.

Waar spoort zen je toe aan?
Kijken, ademen, stilte zijn, stil te worden, luisteren, te vertrouwen, te glimlachen, te zien wat belangrijk voor mij is, door te gaan, een belofte te doen aan mezelf en aan zen, rituelen uit te voeren, altijd weer hetzelfde, altijd opnieuw, leven, de noodzaak de schoonheid van de beoefening te zien.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Mijn gedachten over zen, en dat zijn er nogal wat. Plannen waar ik met zen heen wil. Soms denk ik dat mijn dagelijkse leven ook in de weg staat. Op andere momenten is er het besef, dat het om niets anders dan jouw dagelijkse bestaan gaat. Mijn honger naar een oplossing en een verlossing.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?
Er is een woord voor doelloosheid. Dat is iets wat mij inspireert. Maar er zijn zo eindeloos veel termen, woorden, boeken, geschriften en zinnen, die goed beschouwd een eindeloze bron van wijsheid en domheid zijn.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Te veel, te snel willen, er iets uit willen halen, vooruitgang boeken, een doel bereiken, mijn prestatiedrang mee te nemen naar het kussen, arrogantie, het vergelijken met anderen.

Mededelingen



tekening Sophie Hendriks

Lezing

Op zaterdag **12 mei**, 14.30 – 16.00 u, geeft broeder Jef Boeckmans (zenmeester en Trappistenmonnik) in de zendo een lezing: 'Zen en de mystieke ervaring'. **LET OP**: deze lezing staat in de folder vermeld op zondag 13 mei, en is verplaatst naar zaterdag.

Sesshin in Vught o.l.v. Niko

Van woensdag 2 mei tot zondag 6 mei is er weer een sesshin met Niko bij Zin in Vught. Opgave: 073–658 80 00. Zie www.zininwerk.nl

Ochtendzitten

Al een aantal jaren is de ochtendzazen, elke ochtend van 8–9.00 u, een prachtig initiatief. De zendo biedt zo een laagdrempelig thuis aan mensen (binnen en buiten de sangha) die via zazen de dag willen beginnen. Deze mooie traditie drijft echter puur op vrijwilligers, en kan alleen blijven voortbestaan als voldoende mensen zich beschikbaar willen stellen om op geregelde tijden de deur open te doen en op de bel te slaan. Momenteel zijn er dringend mensen nodig voor de donderdag – en vrijdagochtend. Ook als je geen ervaring hebt, ben je van harte welkom om je steentje bij te dragen. Meld je dan bij André van der Braak (avdbraak@xs4all.nl). Je hulp wordt zeer gewaardeerd!

Filmdag in de Kraijenhoffstraat

Zaterdag 14 april van 11.00–17.30 uur. In de koffie- en theeruimte. De toegang is gratis, iedereen is van harte welkom!

Het programma ziet er als volgt uit:

11.00–14.00

- **Buddha's lost children**
- **Groundhog day**

14.00–15.30

- **Big Mind**

15.30 –17.30

- **Nusrat Fateh Ali Khan en zijn band**
- **What the bleep do we know?**

Thema zomernummer

De volgende Zensor is gewijd aan **de vier Bodhisattva-geloften**. Wie aan dit nummer een bijdrage wil leveren, kan de kopij uiterlijk 15 mei sturen naar j.oskamp1@chello.nl

FINDING EXTREME PLEASURE WILL MAKE YOU A BETTER PERSON IF YOU'RE CAREFUL ABOUT WHAT THRILLS YOU.

USE A STUN GUN WHEN THE PERSON COMING AT YOU HAS A GOOD EXCUSE.

IT IS IN YOUR SELF-INTEREST TO FIND A WAY TO BE VERY TENDER.

THE BEGINNING OF THE WAR WILL BE SECRET.

THE CONVERSATION ALWAYS TURNS TO LIVING LONG ENOUGH TO HAVE FUN.

WHAT COUNTRY SHOULD YOU ADOPT IF YOU HATE POOR PEOPLE?

USE WHAT IS DOMINANT IN A CULTURE TO CHANGE IT QUICKLY.

PROTECT ME FROM WHAT I WANT.

YOU ARE CAUGHT THINKING ABOUT KILLING ANYONE YOU WANT.

IT'S HARD TO KNOW IF YOU'RE CRAZY IF YOU FEEL YOU'RE IN DANGER ALL THE TIME NOW.

YOU CAN'T REACH THE PEOPLE WHO CAN KILL YOU ANY TIME SO YOU HAVE TO GO HOME AND THINK ABOUT WHAT TO DO.

THE FUTURE IS STUPID.

HIDE UNDERWATER OR ANYWHERE SO UNDISTURBED YOU FEEL THE JERK OF PLEASURE WHEN AN IDEA COMES.

SOMEONE ELSE'S BODY IS A PLACE FOR YOUR MIND TO GO.

WHEN THERE IS NO SAFE PLACE TO SLEEP YOU'RE TIRED FROM WALKING ALL DAY AND EXHAUSTED FROM THE NIGHT BECAUSE IT'S TWICE AS DANGEROUS THEN.

IT'S EASY TO GET MILLIONS OF PEOPLE ON EVERY CONTINENT TO PLEDGE ALLEGIANCE TO EATING AND EQUAL OPPORTUNITY.

GO WHERE PEOPLE SLEEP AND SEE IF THEY'RE SAFE.

HANDS ON YOUR BREAST CAN KEEP YOUR HEART BEATING.

TURN SOFT AND LOVELY ANY TIME YOU HAVE A CHANCE.

IT IS FUN TO WALK CARELESSLY IN A DEATH ZONE.

Jenny Holzer, Survival serie, 1983-85, vervolg van binnenkant omslag voorin

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Francisca Boel
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink

Medewerkers
Paul Dalebout
Henk van der Geest
Marjolein de Vink

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: Hakuin, het teken MU.

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
tenminste 7 euro over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6712 415.